

Häränfileetä meksikolaisittain

Valmistelut: 10 minuuttia + 12 tunnin marinointi

Kypsyminen: 10 minuuttia
annosta

3 rkl	sitruuna- tai limettimehua
2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1 $\frac{1}{2}$ tl	jauhettua kuminaa
$\frac{1}{2}$ tl	cayennenpippuria
1	valkosipulin kynsi hienonnettuna
500 g	häränfileetä 2 $\frac{1}{2}$ cm paksuisina viipaleina
3	vihersipulia ohueksi viipaloituna
3 rkl	ranskankermaa
3 rkl	maustamatonta jogurttia

1. Sekoita sitruunamehu, 1 rkl öljyä, 1 tl kuminaa, cayennenpippuri ja valkosipuli. Pane fileeviipaleet tilavahkoon kulhoon ja kaada mausteseos viipaleiden päälle. Kääntelee lihoja, jotta ne peittyvät kauttaaltaan mausteseokseen. Peitä astia kannella ja anna lihaviipaleiden maustua yön yli jääkaapissa. Käännä lihaviipaleet vain kerran maustumisen aikana.
2. Kuumenna 1 rkl öljyä pannussa korkealla lämmöllä (**noin 1 minuutti**). Valuta lihaviipaleet ja taputtele ne kuiviksi talouspaperilla. Paista lihaviipaleita 3 minuuttia mollin puolin, jos haluat jättää fileen sisältä ruusunpunaiseksi, tai **4- 5**

minuuttia, jos haluat fileen olevan puolikypsää. Leikkaa lihaviipaleet edelleen ohuiksi viipaleiksi. Lado viipaleet lämmitetyille tarjoiluvadille ja koriste vihersipulilla.

3. Sekoita ranskankerma, jogurtti ja jäljellä oleva kumina. Tarjoa hapankermakastike lihan kanssa.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	260
Rasvaa yhteensä	16 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	4 g
Kolesterolia	85 mg
Proteiineja	25 g
Hiilihydraatteja	4 g
Natriumia	88 mg
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal